



今月のお楽しみメニュー

2024年9月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



親子丼

親子丼は、温めてご飯にかけてください。



中華丼

中華丼は、温めてご飯にかけてください。



塩ダレ豚丼

塩ダレ豚丼は、温めてご飯にかけてください。



わかめうどん

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

うどんは、お好みの固さに茹でてください。つゆは1人130ccの水で希釈し、うどんにかけ具材をのせてください。



ハヤシライス

ハヤシライスは、鍋に移し、1人70gの水かお湯で希釈して温めてご飯にかけてください。※袋ごと湯煎してから鍋に移していただくと、袋から出しやすくなります。

夏期（7～9月）は、変わりご飯の提供をお休みさせていただきます

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

～Table with kindness～

株式会社 優食 086-444-2779

2024年9月度 献立表(普通食)

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
平均	1338	50.3	31.5	211.2	5.0		

	日 1日					月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日					土 7日				
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日														
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日														
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日														
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日														
基本食	1379	52.9	29.6	209.8	5.1	1211	45.4	23.4	214.8	3.8	1330	50.7	33.5	205.3	4.9	1473	48.5	42.6	222.5	5.8	1343	47.3	28.0	227.3	5.0	1234	50.1	22.9	207.1	5.8	1308	42.7	33.6	210.0	4.9
基本食	ご飯 白菜の洋風煮びたし 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 小松菜チャンプルー おろし和え	ご飯 深川煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め	ご飯 ごぼうのベーコン炒め なすのオランダ煮	ご飯 もやしのチャンプルー 青菜のナムル	ご飯 親子玉ねぎ わかめサラダ	ご飯 大根とあさりの煮浸し 人参ひじきカレー炒め	ご飯 ぶりの甘酢漬け キャベツの卵とじ じゃが芋と切干の煮物	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 コロッケ キャベツのスープ煮	ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ かぼちゃサラダ けんちん煮	ご飯 鶏肉の韓国風焼き(マンニョムチキン) 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根金平	ご飯 散らし寿司 切干とひじきの煮物 抹茶まんじゅう	ご飯 ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 じゃが芋の煮物 青菜とあさりのソテー	ご飯 ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ ツナ和え なすのひき肉炒め	ご飯 鶏肉の中華風炒め物 がんもと野菜の炊き合わせ ゴマ酢和え	ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め おくらの酢の物	ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 彩りピーマン ほうれん草のごまあえ	ご飯 厚揚げと豚肉のチゲ風 かぼちゃとつくねのあっさり煮 酢の物	ご飯 ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 里芋の海苔まぶし いんげんの柚子こしょうマヨ和え	ご飯 ご飯 カレーの塩焼き 付け合わせ かぼちゃの甘酢炒め もやしごま和え	ご飯 ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ もやしのごま炒め 酢の物														
基本食	1353	56.8	22.4	216.2	6.2	1271	47.8	29.2	205.6	4.6	1295	37.1	33.1	214.9	5.0	1242	50.5	18.3	205.8	3.8	1383	44.4	41.2	210.2	4.6	1340	53.2	35.0	204.1	4.0	1356	55.9	32.5	212.2	6.8
基本食	ご飯 たらこスパゲッティ 竹輪とわかめの酢味噌あえ	ご飯 かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 人参たらこ炒め	ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 もやしの梅和え	ご飯 小松菜の煮浸し インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 大根の梅和え ほうれん草のバターソテー	ご飯 白菜の中華スープ煮 おくらとササミのサラダ こんにゃくとさつま揚げの金平風	ご飯 親子丼 巾着煮 高野のみぞれ煮	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し なすの甘酢漬け	ご飯 豚ニラ甘辛炒め さつま芋の塩麹煮 金平ごぼう	ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ ぜんまいとあげの煮物 厚揚げと豚肉の甜麺醬炒め	ご飯 ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ コンソメ煮 マカロニサラダ	ご飯 ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 切干大根煮 卵とじ煮	ご飯 ご飯 中華丼 五目玉子焼き おから入りポテトサラダ	ご飯 めばるの煮付け 付け合わせ 昆布の炒り煮 おくらの梅和え	ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 大根の照り煮 ほうれん草の海苔和え	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 卵のポテトサラダ カリフラワーのカレー炒め	ご飯 ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め えび団子とわかめのスープ煮 野菜の甘酢漬け	ご飯 ご飯 メルムニエルタルタル添え 付け合わせ さつま芋ときのこのソテー なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 ご飯 豚のカレー炒め 高野の煮合せ キャベツのフレーク炒め	ご飯 ご飯 さわらの磯辺焼き 付け合わせ 青菜とあさりのパスタ おくらの酢の物															
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日																												

2024年9月度 献立表(普通食)

	1日分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1338	50.3	31.5	211.2	5.0

	日 15日					月 16日					火 17日					水 18日					木 19日					金 20日					土 21日				
	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1323	49.4	25.8	206.0	4.1	1366	44.2	35.5	217.7	4.7	1290	49.9	33.2	196.8	3.4	1257	47.4	30.7	201.6	4.1	1447	59.0	44.6	205.7	3.9	1341	53.1	28.7	203.1	4.2	1352	48.9	39.9	209.4	9.2
基本食	ご飯 ツナサラダ きのこ絹さや炒め					ご飯 小松菜と厚揚げのカレー煮 カリフラワーサラダ					ご飯 白菜の生姜炒め 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 スパゲッティナポリタン ひじき豆					ご飯 れんこんの煮物 もやしのナムル					ご飯 かぼちゃのスープ煮 ひじきごま					ご飯 さつまいものジャーマンポテト 菜種和え				
基本食	ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ キャベツのナムル 厚揚げとピーマンの甘辛炒め					赤飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ 野菜のケチャップ炒め 白菜のミルク煮					ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 五色なます 高野とえびの卵とじ					ご飯 チンジャオロース(豚) 千草焼き ごぼうサラダ					ご飯 塩ダレ豚丼 里芋とさくらえび煮 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め					ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の煮びたし 豚肉となめこのおろし和え					冷やしわかめうどん じゃが芋の金平 白菜と春雨炒め				
基本食	ご飯 鶏肉マスタードソテー 豆腐のふわふわ枝豆 竹輪の玉子とじ					ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ ごぼうとさつまいも炒め 酢の物					ご飯 豚のオイスター炒め がんもの煮物 もやしとわかめのおかか和え					ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ きゃべつの和風サラダ カリフラワーの生姜炒め					ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き 付け合わせ スイートポテトサラダ ほうれん草の柚子こしょうバター炒め					ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ キャベツのゴマ酢 水菜の煮浸し					ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 厚揚げの炊き合わせ 絹さやの土佐和え				
	22日					23日					24日					25日					26日					27日					28日				
	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1日分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1316	45.6	35.0	206.5	4.6	1359	58.2	25.3	220.7	5.4	1367	56.6	32.6	203.1	5.6	1532	59.4	48.1	217.3	6.0	1486	61.6	35.6	226.9	3.9	1397	53.3	34.2	218.9	5.6	1252	51.2	16.2	211.2	4.7
基本食	ご飯 昆布と切干の炒め煮 おくらと大豆のおかか和え					ご飯 豚肉の塩煮 パスタと野菜のソテー グリーンピースのソテー					ご飯 焼肉 大根とツナの炒め物 きゅうりの昆布和え					ご飯 ぶりの照り焼き 大根と白菜の甘味噌煮込み 酢の物					ご飯 シルバーの西京焼き 玉子と春雨の炒め物 なすの味噌和え					ご飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 シルバーサラダ					ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 白菜の生姜和え				
基本食	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の味噌かけ いんげんの塩麹炒め					ご飯 カレーの西京焼き 付け合わせ 大根と昆布のなます 鶏と玉ねぎの旨煮					ご飯 酢鶏 大根の煮物 五目炒り豆腐					ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 青梗菜とエビの炒め物					ご飯 回鍋肉 ほっくりかぼちゃ れん根の高菜炒め					ご飯 めばる利休焼き 付け合わせ キャベツとじゃこのオイスター炒め 小松菜と豚肉の甘辛煮					ご飯 親子煮 炊き合わせ キャベツツナのトマト煮				
基本食	ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ ほうれん草とひじきのサラダ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め					ご飯 つくねのあんかけ エビとれんこんのハーブ炒め 青菜のわさび和え					ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 鮭としらたき炒め					ご飯 豚とれん根の照り煮 厚揚げときゃべつの炒め物 カリフラワーゆかり和え					ご飯 あじの南蛮漬 厚揚げと小松菜のオイスター炒め さつまいもの白和え					ご飯 トルコ風肉団子 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 茄子の生姜醤油和え					ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ さつまいもの味噌バター いんげんのくるみ和え				

2024年9月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1338	50.3	31.5	211.2	5.0

	日					月					火	水	木	金	土	
	29日					30日										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩						
	1249	43.9	26.5	210.9	4.5	1284	43.8	27.5	215.0	4.9						
基本食	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 大根サラダ					ご飯 なすの味噌炒め ほうれん草ごま和え										
基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ キャベツのケチャップ煮 青菜とエビの塩炒め					ご飯 ブルコギ風(韓国風すき焼き) 大根の煮物 れんこんとごぼうの煮しめ										
基本食	ご飯 肉じゃが 切干大根煮 春雨のごまダレ					ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ わかめと竹輪サラダ 昆布とさつま揚げの炒め煮										